



PRST 002

## Gestion du stress professionnel

### Objectifs

- Connaître les mécanismes du stress.
- Gérer ses émotions et ses réactions.
- Améliorer sa résistance au stress.

### Public concerné \_\_\_\_\_

- Tout personnel.

### Contenu de la formation \_\_\_\_\_

- La connaissance du stress :
  - Définition du stress.
  - Causes de stress.
  - Conséquences positives et négatives.
- L'autodiagnostic pour mieux comprendre le stress.
- Le développement de la confiance en soi.
- La mise en place d'actions individuelles pour mieux gérer son stress.

### Méthodes pédagogiques \_\_\_\_\_

- Apports théoriques.
- Études de cas.
- Analyse des pratiques.

### Intervenant(s) \_\_\_\_\_

- Soignant, psychologue, consultant spécialisé.

### Le saviez-vous ?

Un cas sur deux d'absentéisme est causé par le stress chronique.

**Durée** 2 jours | **Tarif net 2014** : 680 € /personne

(hors Outre-mer et centre national)